食育だより

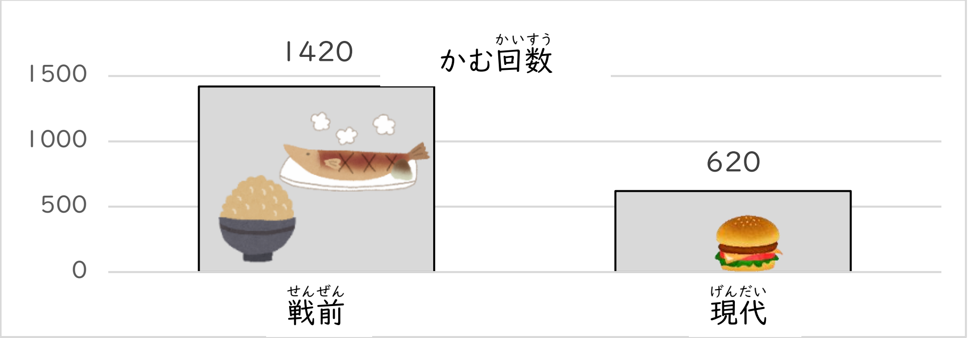
保護者の皆様へ
令和7(2025)年11月
大阪市立小路小学校

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、様々な効果があります。ひと口30回を目安によくかんで味わって食べましょう。

かむ回数が減ってきている!?

現代の食事は食嗜好の変化や加工技術の発達により、やわらかい食べ物が増えています。その結果、一回の食事でかむ回数は著しく減っています。昔に比べるとかむ回数が半減しています。



出典:料理別咀嚼回数ガイド

<かむことの効果>

肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。

味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

あごの発達

あごの骨や口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。

脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力や集中力がアップします。

歯の病気予防

虫歯や歯周病を防ぐ唾液がたくさん出て、歯がきれいになります。

がん予防

食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす唾液がたくさん出ます。

胃腸快調

唾液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。

★よくかむために・・・

◎かみごたえのある食材を使いましょう

スルメ、根菜類や弾力のあるきのこ類やこんにゃくなど

◎調理法を工夫してみましょう

食材を少し大きめに切る、野菜はゆですぎないなど

◎家族や友人と一緒にゆっくりと食べましょう

テレビを見ながら、スマホを見ながらなどの「ながら食べ」をやめる

★できることからやってみましょう

- 食事に集中し、ゆっくり時間をかける
- ひと口の量を少なくする
- 飲み物で流し込まない
- 素材は、一口大よりやや大きめに切る
- ゆで野菜は、ゆで時間を少なくしやや硬い状態にするなど、歯ごたえのあるメニューを取り入れる

出典:大阪市食育推進計画